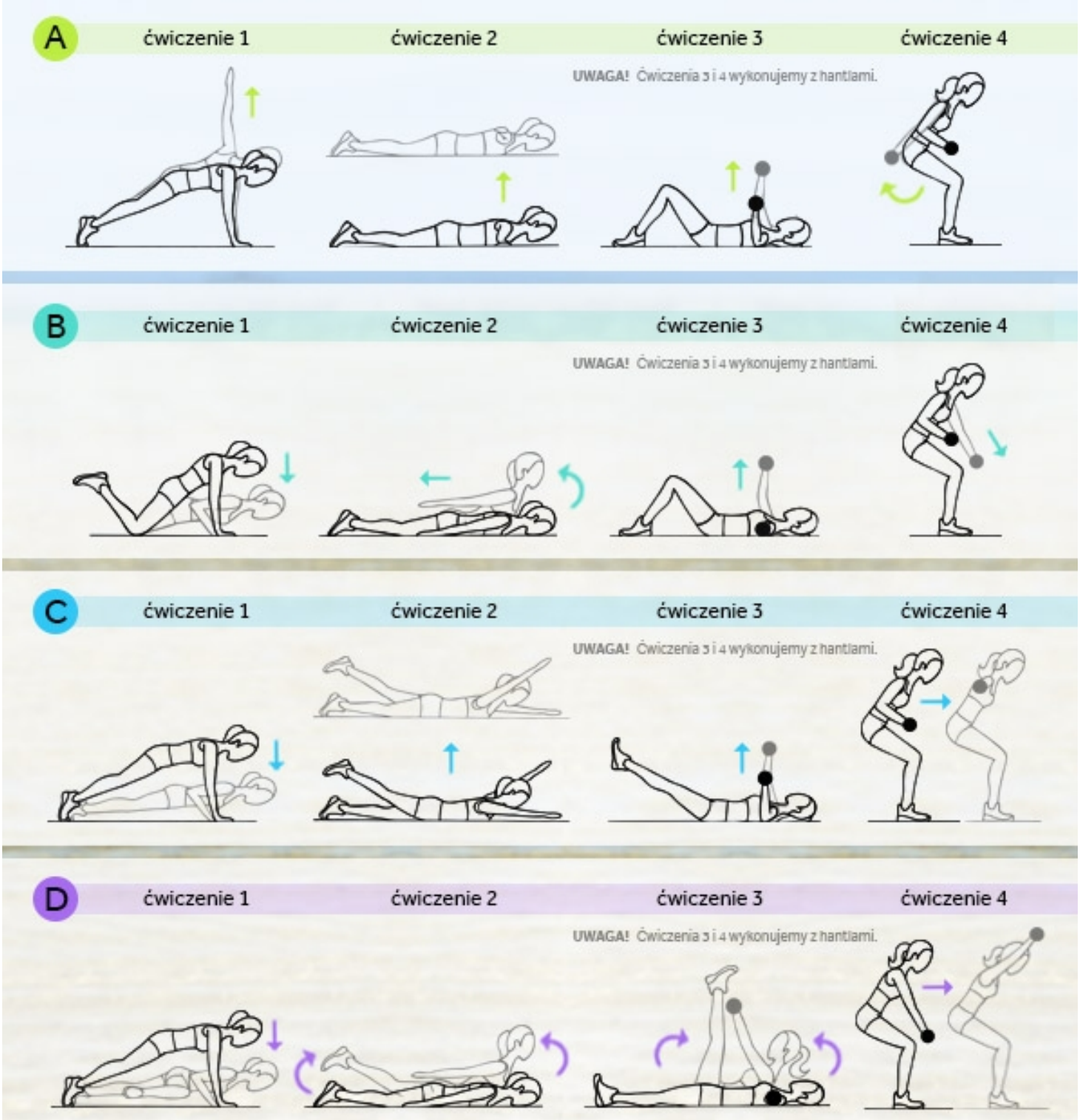
ĆWICZENIA NA SMUKŁE RAMIONA

Rozpocznij zestaw ćwiczeń od rozgrzewki!!!



UWAGA!!!

Jeśli nie masz hantli, możesz zastąpić je 2 butelkami 0,5l, które możesz napełnić wodą :)
Im więcej wody tym większe obciążenie.
Jako ciekawostka przy użyciu wagi sprawdzić ciężar butelek. Pamiętaj, żeby obie butelki były napełnione jednakowo :) Powodzenia!!!